

体が硬くなった
筋力が落ちた
シニアにも
オススメ!

引っ張るチカンでラケットを打つ!

アーチエリート アイアンショット!!

アイアンショットが苦手という方。
打点が安定せず方向性が悪い、体が硬い、
筋力が衰えてきて飛距離が出なくなった。
こんな方はアーチエリート式アイアンショットが
オススメ。打点が安定し、飛距離アップまで
可能な魔法の理論をお試しあれ。

筋肉を
弦のように
使ってください!

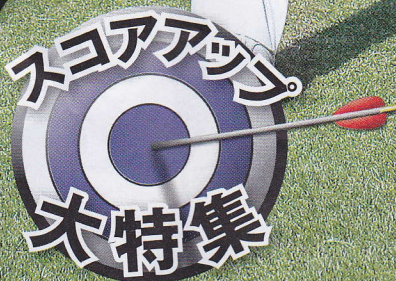


Hironori Kogure

指導 / 小暮博則

1972年11月27日生まれ。タイ
ガー・ウッズなどのショートゲー
ムのコーチとして知られるスタ
ン・アトレイ氏に師事。身体に負
担のかからない、筋肉による自
然な動きの中で行う理論を提唱。
Perfect Golf Academy 赤坂
校・所沢校 代表プロ/ジュニア
育成応援基金のメルマガ主幹

○撮影 / 富士浜和春
○撮影協力 / 久通カントリークラブ



アーチェリー式とは

伸張

正確に

左肩を止める
(支点)

ゴルフスウィングでは

バックスウィングで腕の筋肉を伸ばすように意識すると、筋肉が自然と戻ろうとするので、体の無理な捻転をしなくてもヘッドスピードがアップします。

ゴルフスウィングでも止める部分がいなければ伸張反射が起こらない！

伸張反射なら体に負担がかからない！



伸張反射を利用しよう！

ここで言うアーチェリー式とは伸張反射を使ったスウィングのことです。スウィングにおいて支点となる部分を作って筋肉を伸ばすと、筋肉は自然に戻ろうとするので、そのチカラを使ってラクにスウィングできます。これなら体に負担のかかる過度な捻転や力を入れなくても、**効率良く飛距離を稼ぐ**

ことができ、しかも再現性の高いスウィングができるようになります。

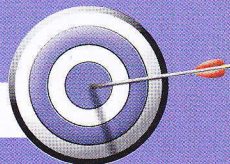
この方法は、ゴルフア어의タイプを選ばず誰にでも実践できますが、特に「体が硬くて体を捻転させるのが辛い」「正確性が求められるアイアンショットで打点がバラつく」「加齢とともに飛距離が落ちてきた」などといったタイプにオススメです。

次ページからは伸張反射を使うための具体的な体の使い方を説明していきます！



引っ張るチカラでラクに打つ!

LESSON 1



反射」を使って 飛ばすこと!



ハンドルを固定 (支点)

伸ばす

アーチェリーでは

ハンドルを固定して
右手で弓を引きます。
その弓を引けば引く
ほど矢は勢いよく飛び
出します。

※ハンドル…アーチェリーの
パーツの主幹部分。手で
直接持つ部分のこと。



しん ちょう はん しゃ

伸張反射とは?

筋肉があるところまで引き伸ばされると、反射的に収縮しようとする伸筋の自然な動きのことを言います。アーチェリーで弓を引くようにバックスウィングで腕の伸筋を引っ張ることで伸張反射を使ったスウィングができます。

ハンドルを
固定しなければ
弓を十分に引けず、
勢いのある矢を
放てない

Point

アーチェリーの
弓矢を引く
イメージ



引っ張るチカラでラクに打つ!

LESSON 2



「肩」は無理に回さなくて良い!

肩と左腕の使い方

バックスウィングの軌道

Point

左腕の筋肉を伸ばす感覚をつかむ!!



両肩のライン
に対して

左腕を約45度
動かします

肩を深く
入れるのではなく
テークバックの始動で
まずは約45度右へ
右手で左腕を
引っ張ります



バックスウィング
のクラブの軌道は

約40度
インサイドに
引きます

40°

伸張反射を使うためのポイント



左肩を深く入れると伸張反射が使えない

テークバックで左肩を深く入れてもミスショットは一向に直らず、飛距離も伸びない。これは右手で左腕を伸ばすことで生まれる伸張反射のチカラが使えていないからです。

伸張反射は支点となる部分があったて筋肉を伸ばすわけですから、その支点となる左肩を深く入れて(左肩を

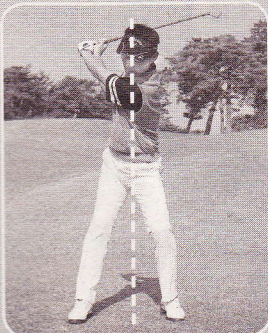
大きく動かす)しまうと伸び縮みのパワータマらないのです。

そこでテークバックの始動では両肩のラインに対して約45度右へ、右手で左腕を引っ張ります。それに伴って多少左肩が回転するのは構いません。そしてスウィング軌道は約40度インサイドに引きます。ポイントは左脇を締めながら、左腕と胸がつくようにすること。この左肩をあまり動か



さずにインサイドへ引くテークバックによって、左腕の筋肉を伸ばす感覚がつかめるはずですが、ここではこの感覚が重要であり、左肩を無理に深く入れる必要がないことを覚えてください。「トップポジションで左肩は右足の上」といったレッスンもありますが、伸張反射を使えば、左肩の位置はアドレスポジションで言うところの真ん中で十分なのです。

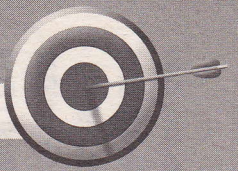
最終的なトップの形



伸張反射を使ったトップでの左肩の位置はアドレス時の体の真ん中

引っ張るチカラでラクに打つ!

LESSON 3



「ヒップターン」で 伸張反射がさらに強まる!

3

下半身の回転に
クラブが引っ張られ
左腕と
体の右側面の
筋肉が伸びる

A

2

ヒップターン
が使える

Point

右ヒザを伸ばして
腰が回転すれば
伸張反射が
もっと使える

1

右ヒザを
伸ばす

“右ヒザの角度を
キープせよ”の教えは
体の硬いタイプや
筋力が衰えたタイプ
には向きません



バックスウィングでは 右ヒザを伸ばす

「バックスウィングでは右ヒザの角度をキープしなさい」という理論は、下半身を動かさずに上体を捻じることによっての捻転差を大きくし、その捻じり戻しによって体の回転スピードを上げることが目的です。

しかし、これもアスリートやプロへ向けた理論であって、体が硬いタイプや筋力の衰えを感じている熟年層には

不向きと言えます。

そこでラクに上体を回し、伸張反射を効率良く使うことができる方法としておすすめするのがヒップターンです。バックスウィングで腰を回すというよりお尻を回す、という意識でお尻の右側を後ろに引くことにより、簡単にヒップターンができます。

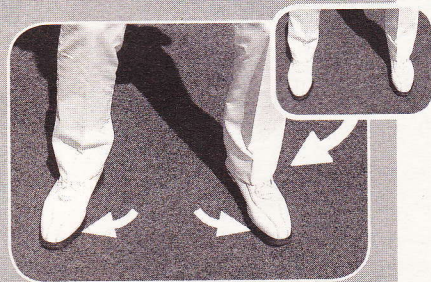
この際、右ヒザを伸ばした方がよりスムーズな腰の回転を促し、同時に上体もラクに回転できます。ここでお尻

ヒップターンをするためのポイント



バックスウィングで右ヒザを伸ばすとヒップターンが
使えて伸張反射がさらに使えるようになる

つま先を開けばさらに ヒップターンがしやすくなる



を左にスライドさせてしまうとバックスウィングで左足体重、ダウンスウィングで右足体重になるリバースピボットになり、飛距離が失われるので注意が必要です。

右ヒザを伸ばしただけではヒップターンがしづらいという方は、右の写真のように両足のつま先を少し開いてみてください。腰が入り易くなります。写真Aを見てください。右ヒザを伸ばし、ヒップターンをすることで左腕の筋肉が伸びています。さらに後方から見た写真Bでは、体の右側面の筋肉が伸びています。

腕と体の2つの伸張反射が使えるので、ダウンスウィングのヘッドスピードがアップするのです。

GOOD



右側面の筋肉を
伸ばしている

B

BAD



右側面の筋肉が
伸びていない

右の写真のようにお尻をスライドさせてしまうと、ダウンスウィングで右足体重になるリバースピボットになり飛距離ロスやミスの原因になる

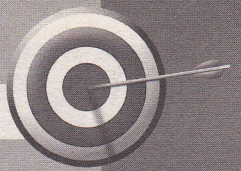
A



右足に体重が多く残る

引っ張るチカラでラクに打つ!

LESSON 4

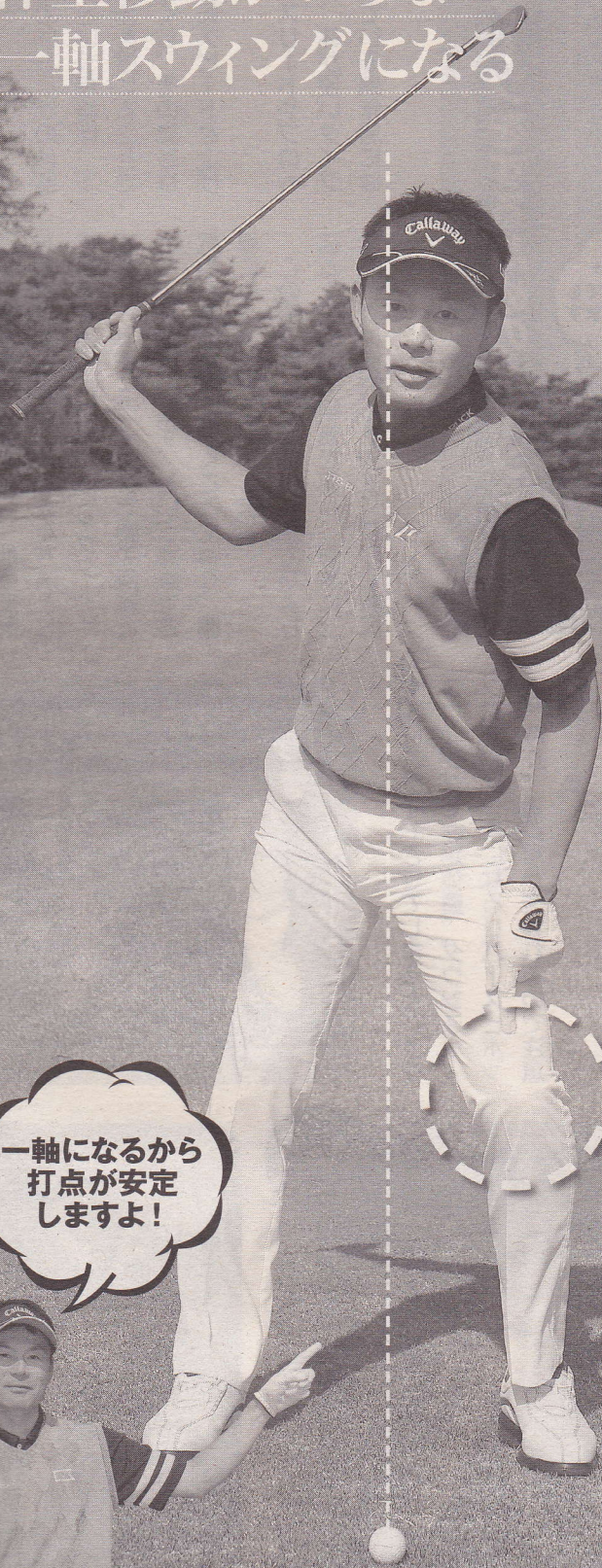


Point

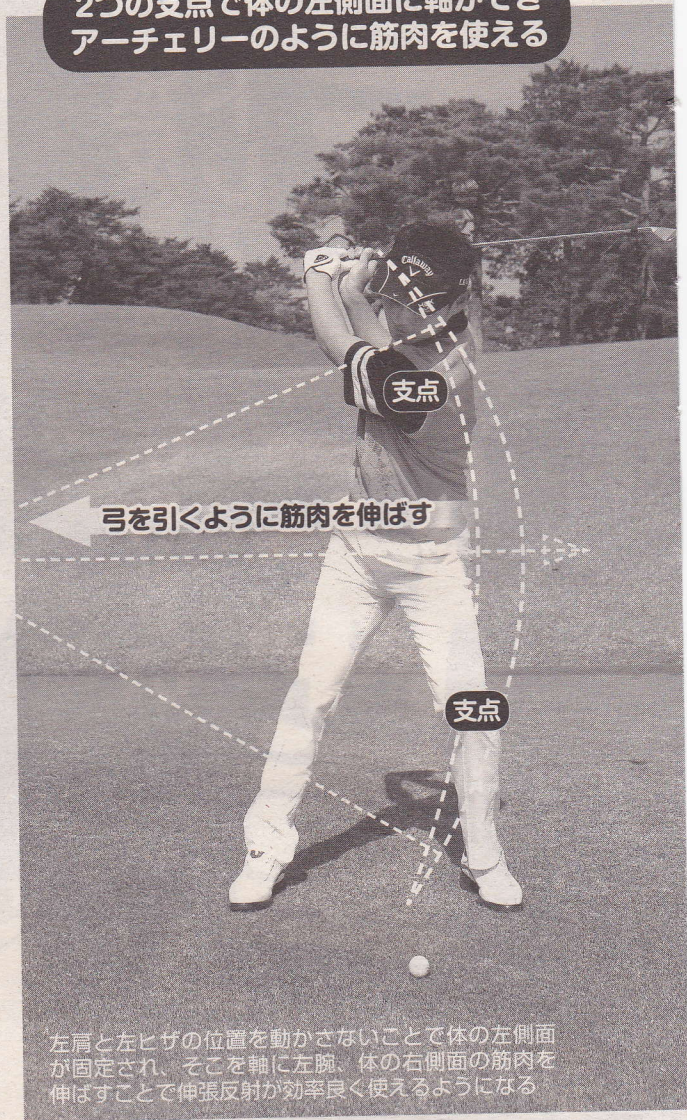
左のヒザの位置を
キープすれば
体重移動がいら
ない
一軸スウィングになる

「体重移動は」
いら
ない!

一軸になるから
打点が安定
しますよ!



2つの支点で体の左側に軸ができてアーチェリーのように筋肉を使える



左肩と左ヒザの位置を動かさないことで体の左側面が固定され、そこを軸に左腕、体の右側面の筋肉を伸ばすことで伸張反射が効率良く使えるようになる

左ヒザの位置をキープする

体重移動をしなくても、伸張反射を使えば筋肉の伸び縮みのチカラでスウィングパワーを十分に得られるため、安定感のある一軸スウィングが実現できます。体重移動を大きく使う二軸スウィングにすることでヘッドスピードを加速させようとする方がいますが、これでは支点となる部分が動いてしまうので、伸張反射には向きません。左肩を支点に伸張反射を使うレッスンをしてみました。その左肩はヒップターンに連動して実際には体

の中心軸まで動きます。そこでアドレス時の左ヒザの位置をキープすることで、左肩と左ヒザ、体の上下に二つの支点を作ることによって、体の左側面に軸ができて、バックスウィングで十分に筋肉を伸ばせるようになるのです。

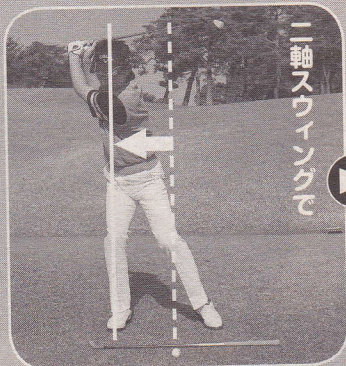
また、左ヒザの位置をキープすると、大きな体重移動を必要としない一軸スウィングになり、再現性の高いスウィングができて打点も安定します。



左側面から押されても動かなければ正しいトップの形ができています



二軸スウィングでアベレージゴルファーに多いミスショットの原因



二軸スウィングで



体重が元に戻らないうちに上体で打ちにいくと

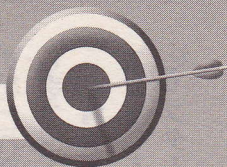


カット軌道のスライスやダフリのミスになりやすい

体が硬くなったり、筋力が落ちてきて飛距離が出なくなると、体重移動によってスウィングスピードを上げようとしがちです。しかし、写真のように右に移った体重が元に戻らないうちに上体で打ちにいってしまうとカット軌道のスライスやダフリ、チョロのミスになります。伸張反射を使ったスウィングなら、軸を動かさず、伸ばした筋肉の収縮でスウィングするので、インサイド軌道のしっかりとボールのつかまった弾道で飛ばせ、さらに再現性の高いスウィングができるのです。

引っ張るチカラでラクに打つ!

LESSON 5



「左足体重」

伸張反射を使いやすい
アドレスは

両肩を結ぶライン
は平行にする

若干の
ハンド
ファースト
で構える

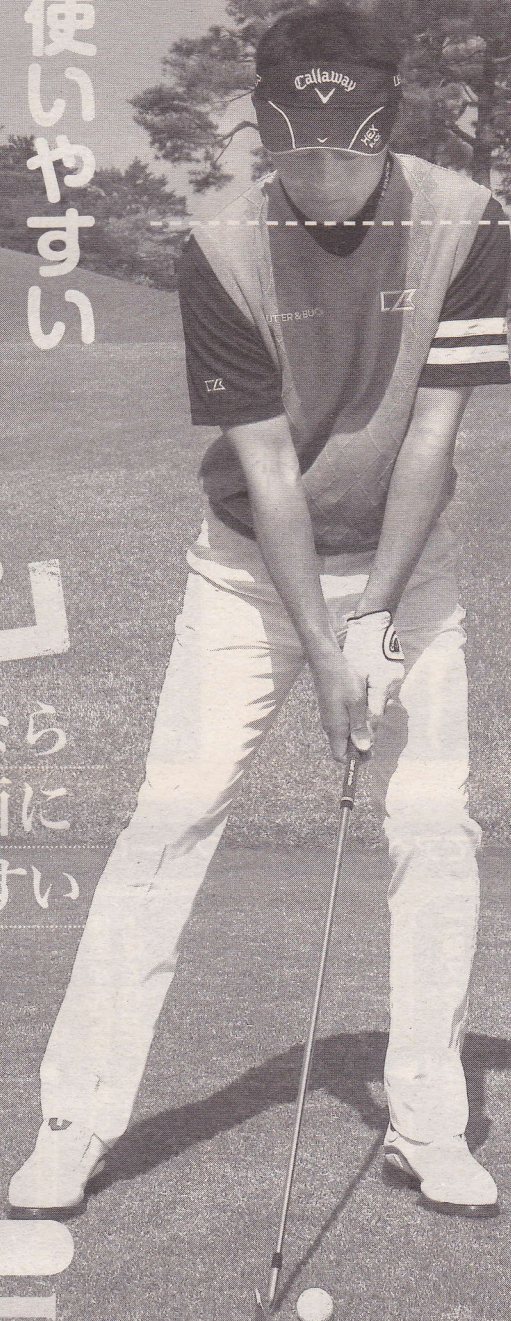
Point 左足体重なら
体の左側面に
軸が作りやすい

右足

4.5

左足

5.5



若干のハンドファースト&オープンフェースに構える

伸張反射を使うための理想的なアドレスの体重配分は、左足5・5、右足4・5です。これはスウィング中に体の左側面に軸を作りやすくするためで、トップオブスウィングになると左足6、右足4の体重配分がベストです。左足に体重を多めにかけて、アベレージゴルファーに多いダフリなどの原因になる右肩下がりのアドレスを防止する効果もあります。練習場などで鏡を使って極端な右肩下がりになっていないか確認してみましよう。

次にハンドファーストに構えます。伸張反射を使ったスウィングの特長でもある、上からしっかりとボールを叩けるようにするための構えです。

ただし、フェースの向きは被らないように、若干オープンに構えてください。伸張反射を使ったバックスウィングはインサイドにテークバックしますが、同時にフェースローテーションも行います。実際のスウィングではボールに当たるタイミングでフェースがスクエアに戻るのが理想です。しかし、ボールよりも数センチ後ろにヘッドをソールして構えるアドレス



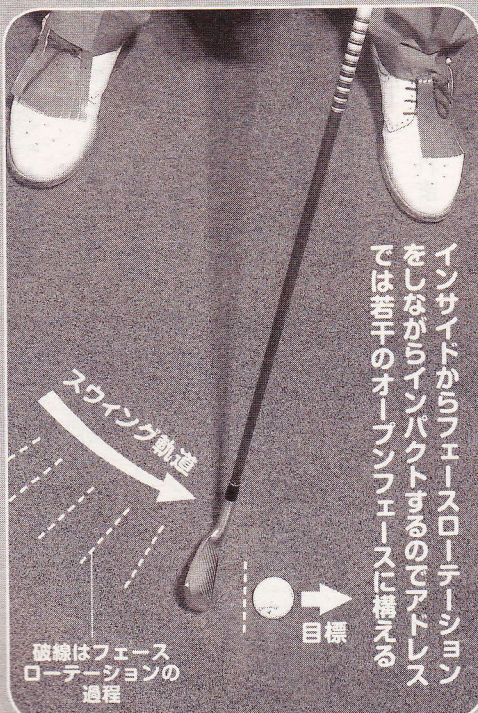
アベレージゴルファーに多い右肩下がりのアドレスはダフリなどのミスの原因になりやすくボールを強く叩きづらくなる



では、実際のスウィング軌道上に置き換えると、その位置ではフェースが開いているはず。その状態を再現してアドレスした方が、無駄な操作をしなくて済みます。ボールの数センチ後方にヘッドをセットしてフェースをスクエアに構えるということ。被った状態からバックスウィングを始動させていることと同じです。

フェースを若干開いて構えることで、スウィングがシンプルになりコントロール性を高めることができます。

アドレス時のフェースの向き

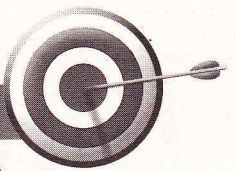


インサイドからフェースローテーションをしながらインパクトするのでアドレスでは若干のオープンフェースに構える

破線はフェースローテーションの過程

引っ張るチカラでラクに打つ!

LESSON 6



アーチェリー式 アイアンショット 「習得ドリル」

伸張反射を
使うための
最終チェック
です!



ドリル
1

伸張反射を使う
腕の動かし方



二つのドリルで伸張反射を使ったための感覚をつかもう

最後にドリルをやってみましょう。

写真Cを見てください。上体の正面でクラブを横にして持ってください。次に上体を正面に向けたまま左腕が胸につくように右へ引っ張ります。次は逆に右腕が胸につくように左へ引っ張ります。このドリルでは腕の筋肉の伸張反射を感じることができ、同時に腕の使い方も覚えられます。

次のドリルです。アドレスで左足に若干多めに体重を乗せ、右ヒザを伸ばして構えます。つまり伸張反射を使ったトップオブスウィングの下半身を先に作っておきます。ここからバックスウィングをすることで体が軸が動かず、その軸を支点に左腕や体の右側面の筋肉を伸ばす感覚がつかめます。アドレスをいつも通りに戻してスウィングしても、この感覚が同じように再現できるようにすれば、伸張反射が使えます。

この二つのドリルの要素を常に感じながらショットを行えば、体に過度な負担をかけることなく、飛距離が出て、しかも再現性の高いショットができるのです。



正面

ドリル
2

筋肉を伸ばす
感覚をつかむ